# Consejos para ahorrar en productos lácteos

## Consejos para ahorrar con la leche

"¡Fíjese en el precio de la leche! ¿Cómo la voy a poder seguir comprando?" Al subir el precio de la leche y otros productos lácteos, muchos consumidores se preguntan lo mismo. La leche y los productos lácteos son componentes importantes de una alimentación sana. Por ello debemos ver la manera de poder seguir consumiéndolos gastando menos dinero.

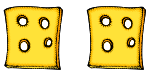
1. Mire los anuncios del diario y los volantes de su supermercado local para buscar ofertas en la leche con la marca de la tienda.
2. Para aprovechar al máximo el dinero que gasta en alimentos, compre leche y productos lácteos pensando en el contenido de grasa. Compre menos leche entera, crema y helados regulares y más leche descremada, helados bajos en grasa y queso tipo *cottage*, yogur y quesos bajos en grasa o sin grasa.
3. Compre leche y otros productos lácteos con la marca de la tienda, tales como queso tipo cabaña, yogur, quesos en bloque y quesos rayados.
4. Compre el envase más grande de leche que pueda consumir antes de la fecha de expiración impresa en el mismo.
5. Ahorre dinero comprando un queso en bloque y rebánelo o ráyelo usted mismo.
6. Trate de ahorrar en la cantidad que utiliza. Si una receta requiere queso rayado, utilice una cantidad menor. O esparza un poco de queso encima de una cazuela o una ensalada en lugar de utilizarlo como un ingrediente.
7. Compre leche descremada en polvo y reconstitúyala para cocinar. (La leche en polvo se puede conservar hasta seis meses en la alacena.

## ¿Qué se considera como una porción?

1 taza de leche

1 taza de yogur

1 1/2 onzas de queso fresco



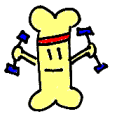
2 onzas de queso procesado

## ¿Qué cantidad de productos lácteos necesita consumir usted cada día?

La cantidad de productos lácteos que usted debe consumir cada día depende de su edad.

Niños de 2 a 8 años de edad = 2 tazas
Niños de 8 a 18 años de edad = 3 tazas
Adultos de 19 a 51 años o más = 3 tazas

## Beneficios de salud

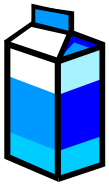


- La leche y los productos lácteos ayudan a formar y mantener fuertes los huesos y los dientes.
- La leche y los productos lácteos son especialmente importantes en la niñez, cuando los huesos se están formando.
- No consumir suficiente calcio en la niñez puede ocasionar problemas y una enfermedad llamada osteoporosis en la edad adulta.
- La osteoporosis hace que sus huesos se vuelvan débiles y frágiles (que pueden romperse fácilmente).

Departamento de Salud del Condado de Durham
División de Nutrición (919) 560-7791
Fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU.
Se ofrece igualdad en la prestación de servicios

# Grupo de alimentos lácteos

Todos los productos lácteos líquidos y los alimentos elaborados con leche son parte del grupo de alimentos lácteos. Los alimentos elaborados a partir de la leche que contienen mucho calcio, incluyendo el yogur y la leche, son parte del grupo de alimentos lácteos. Los alimentos elaborados con leche que contienen muy poco calcio o que no contienen calcio, tales como el queso cremoso, la mantequilla y la crema, no se consideran como parte del grupo de alimentos lácteos. Los alimentos lácteos le proporcionan al cuerpo los nutrientes que son esenciales para mantenerlo en buena salud. Dichos nutrientes incluyen el calcio, proteínas, vitamina D y potasio. La mayoría de los alimentos lácteos que usted consuma deben ser sin grasa o con bajo contenido de grasa.



## Licuado *Choco-Nana*

**Ingredientes:**
3 ½ tazas de leche con 1% de grasa
1 paquete pequeño de pudín de chocolate en polvo
1 cucharada de mantequilla de cacahuate cremosa
1 plátano de tamaño mediano

1. Eche la leche, el pudín en polvo, la mantequilla de cacahuate y el plátano en una licuadora o en un envase con una tapa de cierre hermético.
2. Cierre la tapa de manera segura y licúe el contenido o agite el envase hasta que se suavice la mezcla. Sirve a 4 personas.

**Información de nutrición** (por cada porción):
230 calorías, 9g de proteína, 5 g de grasa,
250mg de calcio.

### Naranja Julius

**Ingredientes:**
8 onzas de yogur simple sin grasa
1 lata (6 onzas) de jugo de naranja concentrado *fortificado con calcio* (o 24 onzas de jugo de naranja listo para servir *fortificado con calcio*)
2½ tazas de leche descremada
1 cucharadita de extracto de vainilla

1. Mezcle el jugo de naranja según las instrucciones que figuran en la lata.
2. Agite el jugo de naranja, el yogur, la leche y la vainilla en una licuadora hasta que la mezcla se suavice. Sirve a 5 personas.

**Información de nutrición** (por cada porción):
135 calorías, 1 gramo de grasa, 8 gramos de proteína, 460 mg de calcio

## Tazas de cazuela de macarrones con queso

**Ingredientes:**
3 tazas de leche descremada
2 ½ cucharadas de harina de uso general
12 onzas (1½ tazas) de queso Cheddar bajo en grasa rayado
¾ de taza de queso mozzarella bajo en grasa rayado
½ taza de queso parmesano
8 onzas de macarrones “codos”, cocidos y escurridos

1. Caliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
2. Rocíe 10 moldes para panecillos con aceite en aerosol.
3. En una cacerola, añada lentamente 1 taza de leche y harina y agite la mezcla constantemente hasta que no hayan grumos.
4. Añada el resto de la leche y mantenga la mezcla a fuego lento, agitándola ocasionalmente durante 15 minutos hasta que la salsa se espese.
5. Añada 1 taza de queso Cheddar, mozzarella y el queso parmesano y agite hasta que se mezclen.
6. Agite la mezcla junto con los macarrones y vierta una porción de la misma en cada uno de los moldes de panecillos.
7. Eche un poco de queso de la ½ taza restante de Cheddar encima de cada molde.
8. Hornee durante 15 minutos. Sirve a 10 personas.

**Información de nutrición** (por cada porción):
260 calorías, 18g de proteína, 10g de grasa, 1g de fibra, 400mg de calcio.